

# Sushi Chirashi con salmone e riso

Tempo totale **80 Min** 50 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**1.393 kJ / 333 kcal**

Grassi: **12,9 g** Proteine: **18,2 g**  
Carboidrati: **49,5 g**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

|                     |                                                                              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>300 g</b>        | di riso                                                                      |
| <b>90 ml</b>        | <u>Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml)</u> |
| <b>100 g</b>        | di filetto di salmone senza pelle (qualità per sushi)                        |
| <b>75 ml</b>        | <u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>                       |
| <b>75 ml</b>        | <u>Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman</u>                    |
| <b>0,25</b>         | avocado                                                                      |
| <b>4</b>            | funghi shiitake                                                              |
| <b>0,25</b>         | di carota                                                                    |
|                     | Sale                                                                         |
| <b>2 cucchiaini</b> | di zucchero                                                                  |
| <b>1 cucchiaino</b> | di semi di sesamo bianchi                                                    |
| <b>10</b>           | taccole                                                                      |
| <b>80 g</b>         | di gamberi pronti da cuocere                                                 |
| <b>3</b>            | uova                                                                         |
| <b>1 cucchiaio</b>  | di olio di semi di girasole                                                  |
| <b>60 g</b>         | di uova di salmone (ikura)                                                   |

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**300 g** di riso - **90 ml** Condimento per il Riso Sushi a base di Aceto di Riso Kikkoman (125ml) - **100 g** di filetto di salmone senza pelle (qualità per sushi) - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiaini** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - **0,25** di avocado  
Lavare il riso 3–4 volte, scolarlo, metterlo a bagno in 420 ml di acqua per circa 20 minuti e cuocerlo. Condire con il Condimento per Sushi Kikkoman. Tagliare il salmone a pezzetti e marinarlo per 15 minuti nella Salsa di Soia Kikkoman e nel Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman. Tagliare a dadini l'avocado.

### Passaggio 2

**4** funghi shiitake - **0,25** di carota - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiaini** Condimento Dolce da Cucina in Stile Mirin Kikkoman - Sale - **1 cucchiaino** di zucchero - **1 cucchiaino** di semi di sesamo bianchi  
Affettare sottilmente i funghi shiitake. Tagliare la carota a rondelle, sbollentare in acqua salata per circa 3 minuti, quindi raffreddare in acqua fredda e scolare in un colino. Mettere la carota e i funghi in una casseruola con la Salsa di Soia Kikkoman, il Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman, 150 ml di acqua e lo zucchero. Portare a ebollizione e far sobbollire per circa 5 minuti. Scolare in un colino e asciugare tamponando con carta da cucina. Aggiungere i semi di sesamo bianchi al riso sushi preparato nel passaggio 1 e mescolare bene.

### Passaggio 3

**3** uova - **1 cucchiaio** Condimento Dolce da Cucina

in Stile Mirin Kikkoman - **1 cucchiaino** di zucchero  
Sbattere insieme le uova, il Condimento Dolce in  
Stile Mirin Kikkoman e lo zucchero.

#### **Passaggio 4**

**1 cucchiaino** di olio di semi di girasole  
Preparare quattro frittatine sottili con il composto  
del passaggio 3, lasciarle raffreddare, quindi  
tagliarle a striscioline sottili.

#### **Passaggio 5**

**10** taccole - Sale - **80 g** di gamberi pronti da  
cuocere - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a  
Fermentazione Naturale Kikkoman  
Sbollentare le taccole in acqua salata per 30-60  
secondi, quindi sciacquarle brevemente in acqua  
fredda e scolarle su carta da cucina. Sbollentare i  
gamberi in una miscela di acqua bollente salata e  
Salsa di Soia Kikkoman, quindi raffreddarli  
brevemente in acqua fredda.

#### **Passaggio 6**

**60 g** di uova di salmone (ikura)  
Una volta che gli ingredienti e il riso sushi sono  
pronti, dividere il riso in modo uniforme tra quattro  
piatti e coprire con cura l'intera superficie con le  
striscioline di uovo. Guarnire con le verdure, i  
gamberi e l'ikura, disponendoli ordinatamente,  
quindi servire.